**Smażone ziemniaki - jak przygotować je, aby były dietetyczne?**

**Uwielbiasz ziemniaki, ale boisz się, że jedząc je często przytyjesz? Nic bardziej mylnego! Warzywa te mogą być częścią naprawdę dietetycznego dania. Wystarczy odpowiednio je przygotować. Sprawdź nasz sposób na dietetyczne <strong>smażone ziemniaki</strong>.**

**Ziemniaki przez lata uważane były za tuczące. Jak przygotować smażone ziemniaki, aby były pyszne i dietetyczne? Podpowiadamy!**

**Smażone ziemniaki dietetyczne? O tak!**

Wiele osób twierdzi, że [smażone ziemniaki](https://www.patelnie-tytanowe.pl/Blog/39/smazone-ziemniaki-jak-je-przygotowac-2-przepisy) są tuczące i odmawia ich sobie będąc na diecie. Mimo iż owiane złą sławą, ziemniaki nie są wcale wysokokaloryczne. Przykładowo, 100 g kartofli, czyli około dwa, średniej wielkości ziemniaki, to około 60-70 kcal. Jest to mniej, niż zawiera 100 g bananów, które przecież uważane są za dietetyczne.

**Jak je przygotować?**

Aby **smażone ziemniaki** były dietetyczne, ważne jest smażenie ich na niewielkiej ilości tłuszczu lub całkowicie bez jego użycia. Potrzebna nam będzie do tego specjalna patelnia z powłoką nieprzywierającą. Świetnie sprawdzają się szczególnie patelnie tytanowe. Ziemniaki wystarczy pokroić w wybrany kształt, np. talarki, posypać ulubionymi przyprawami, a następnie smażyć na patelni do zarumienienia. W wersji dietetycznej najlepiej jest podawać je z innymi warzywami bądź jogurtem naturalnym.